

## 「ロッキーの3週間面談」

ロッキーがケア滞在をスタートしてから3週間が過ぎ、いさどんと面談する機会を持ちました。

いさどん：

ここまで過ごしてみて、自分のことを考えてどう思いますか？

ロッキー：

変わった部分もあるし、まだ変わっていない部分もあると思います。農作業に出始めたのも遅かったの。。

いさどん：

最近は出られているの？

ロッキー：

ここのところは毎日出ています。ただ、ごちゃごちゃと頭で考えてしまうことが多いです。

いさどん：

頭の中で色々と考えを巡らすことは、人の生きている証であり、一人一人の個性としてあることだからいいとしても、そちらの方にだけ進むと不健康にもなる。目標は、自分の心の変化に関係なく、淡々と同じリズムを刻めることだね。心というものは変化するものだから、心の変化に関係なく同じリズムで生活するくらいの自己コントロールが出来る人は、社会でも適応能力が高いことになる。

さらに、まわりの環境がどうであっても、自分は同じ生活リズムを刻めること。自分から観て色々な評価があったり、自分からするとショックなことでも上手に消化出来る人になることが大切だね。

心で一喜一憂し、まわりの環境に応じて一喜一憂して、そのたびにリズムが乱れるようでは社会に出ても適応するのは難しい。そういうエネルギーの使い方をしなくても、冷静に判断出来れば、それは参考事例であり、参考事例であれば学びの対象であると捉えることが出来る。そういったことがまだ十分に出来ていないから、一日の中で気持ちの起伏がどうしても出てきてしまう。

ロッキー：

農作業中、よしどんやりょうちんに、「最近、落ち込んでいるね」とか、「注意力が散漫になっているね」と言われています。だから、もしかしたら、無意識に色々なことを考えている

のかもしれないと感じています。

いさどん：

無意識に考えているということもあるだろうけれど、自分がしっかりと意識しようとするれば、その都度自分の考えを捉えることは出来る。今どういう状態にいて何を考えているのか、ということ客観的に捉えていけば、「こういった捉え方はなるべく捨てよう」とか、「これは賢明な考えだから伸ばしていった方がいいね」と判断がつくようになる。判断がつかなくても、そういうふうに客観的に捉えていけば、人にアドバイスをもらい、それを活かしてクリアすることも出来るようになる。

僕はあなたを眺めていて、どうも良い意味での充実がないと思っていた。何か沢山考えてはいるのだけれど、それがもやもやしているような感じがすっきり感がない状態に観える。そこで、自分が一体何を想っているからそういう結果になっているのかを捉え、コントロール出来るようにするといいいね。

ロッキー：

確かに、一日中憂鬱な時間を過ごすことが多く、自分でも「何を考えているのだろう」とぼーっとしていることが多くなってきています。良くない傾向だなと思います。

いさどん：

しかし、それは病的なところではなく、元々持っている心の癖の部分だからね。病的なところを治しにここに来たのだけれど、すでに心の癖の部分に取り組んでいるということは、成果が出過ぎということかもしれない(笑)。ところで、今振り返ってみて何を考えていたの？

ロッキー：

一つには、今ここにケアで来ているしゅんくんと関係です。しゅんくんからしたら僕が話しやすいみたいで、食事の時に隣に来たり、図書室で勉強している時に話しかけて来たり、そういったことに嫌気がさしています。

いさどん：

それは最近のこと？

ロッキー：

以前からあったんですけど、最近も続いています。一回大人会議の心のシェアでも出したのですが、二人で話している内容はとても前向きなことではないし、しゅんくんの不満のはけ口に自分になっているようで、良い関係ではないなと自分で思っています。

いさどん：

先程伝えたように、まわりの人がどうであれ、環境によって自分のリズムが崩されていては、社会に出ていっても通用しなくなってしまうからね。もう一つは、あなたは「相手のはけ口になっている」と言うけれど、あなたが彼の受け皿を引き受けている、ということも言えるんだよね。彼は言いやすいところに言いに行くのであって、言いやすい場所をあなたがつくらなければ、彼は自分で考えるしか仕方がないわけだから。そうすると、ロッキーは「しゅんくんが僕にマイナスのことを言う」と言うけれど、言わせやすい場所をつくっているということを考えないといけない。しゅんくんの話に付き合ってしまう自分に気づけるといいね。

ロッキー：

「人に良いふうに使われたい。人に嫌われたくない」という自分がいるのかなと思っています。

いさどん：

そんなことはないだろうけれど、僕が判断するところでは、「ケアとして同じような問題を持ってここに来ているもの同士だから、なるべく良い関係でいたい」という意識が働いているように感じる。僕から観てもあまり良い景色ではありませんが、そのようなことがあっても自分の力でそこを抜け出す機会になれば、それは良いことだからね。いちいちあなたに、「ああしなさい、こうしなさい」と言っていたら、あなた自身の力がつかないから。

ロッキー：

今ちょっとものがいている感じがあるので、どうしたらいいのかと思っています。

いさどん：

それは勇気がいることかもしれませんが、心の中を正直に伝えること。そうすると、そういう現象が消えていきます。それで消えないようなら、それは相手の問題ということになる。それはそれで別のことだから。人の考えに取り込まれないようにすればいい。

自分の心の浮き沈みやまわりの環境の変化によって、日々が安定して送れないようではいけないよね。確実に心にしろ、環境にしろ、変化するものだから。そのたびにガタンガタンしないようにしたいものです。

ロッキー：

自分でもまだまだ成長はしていないというか。。

いさどん：

成長はしているよ（笑）。確実に成長はしていて、今はこの段階にいるということだよ。

ロッキー：

今までは自分の癖を出さないように努力してきたんですけど、やっぱり出てしまって。それをよしどんや他の人に指摘されています。

いさどん：

「自分の癖が出ないようにしてきた」と言うけれど、自分の中にあるものを出さない方が不自然なことで、出ることは良いことなんだよ。ただ、出ることに對して垂れ流しにすることが問題で、出たことを認識し自分で処理していく作業をしていけばいいことです。それが心の免疫力になることだから。そこのところはしっかりマスターして、ケアの卒業につなげたいね。

ロッキー：

心の安定という部分では、今、ここに来てから最悪に近いような状態にあります。

いさどん：

それはどういう意味で最悪なの？

ロッキー：

落ち着いてられないというか。

いさどん：

最悪な状態ということは、これからもっと最悪になっていく過程なのか、それがピークの状態なのか、それとも、良くなっていくための好転反応なのか。最悪だけを観て捉えるのではなく、もっと客観的に見通してみて、それをどう捉えますか？

ロッキー：

そうですね。ここまであまりにも良い調子で来たので、こうして自分の癖が出てきたということは自分の心を立て直すチャンスなのかな、と自分では思うのですけれど。。

いさどん：

「思うのですけど」じゃなくて、「けど」と言わず、「思うのです」で終わればいいよ（笑）。

ロッキー：

どうしてこうなっているのか、とすごく考えています。

いさどん：

必死に考えて、考えのもとに処理していくという方法もあれば、心の変化や環境の変化に関係なく、一日を同じように送るようにする作業の中でも解決していくことは出来る。出てきた内容によって、どちらの方法を取るのかは決めていけば良いけれど、どちらにしても安定

するためには、答えが観えない時でも、ひたすらに自分の取るべきリズムを取っていく。眼の前にあることを淡々とやっていくことが余分な心を取り去ってくれる。

ロッキー：

農作業をしながら、皆さんから色々なアドバイスをもらえることがありがたいと思っていたのですが、ここ最近はイライラすることがあります。「そういう自分は何なんだろう？」と  
思ったりします。

いさどん：

それは、言われたことに対してイライラするのか、出来ない自分に対してイライラするのですか？

ロッキー：

正直言うと、言われたことに対してですね。

いさどん：

それは自分というものが出てきたわけでしょ。

ロッキー：

はい。「自分はこう思っているのに、何でこう受け取られてしまうのかな」と。

いさどん：

それは簡単なことで、「自分はこう思っていたんです」と相手に伝えれば、相手も「自分はこう思って伝えたんだ」と双方の意見を照らし合わせることが出来る。そこで、どちらを採用すべきなのかを判断出来る冷静な心を保っていけば、自分がイライラしていても、「客観的に観れば、これはイライラしている場合じゃない」と気づくこともあるだろうし、「僕は今こういう状態ですので理解して下さい」と伝えることも出来る。そういうふうに冷静に捉えていければいい。

ロッキー：

もちろん心が苦しくなることはあるのですが、「自分が成長したな」と思うのは、そういう時に薬ということすら考えなくなったことです。

いさどん：

今までは薬のことをすぐに頭に思い浮かべていたということは、それだけ症状が辛い状態だったということなのだけけれど、薬を飲まず自分の中で処理することが出来るようになったら、薬分だけの力がついたというわけだ。

ロッキー：

最近、辛くなる時には「ただ考え方を変えていこう」と思っています。

いさどん：

そうそう。エネルギーの出し方が間違っているのだから、出し所を変えとか、辛いという感情の捉え方を変えるということだよ。方向をずらしてあげればいい。例えば、ガスバーナーにスイッチを入れて火を出す時に、何か目的があって使う時には有効だよ。でも、それを自分に向けて近づけたら大変だ。簡単な話だけど、そういうこと。どこか別の方へ向けて別の目的に使うということであれば、どんな個性でも有効に活かせるものです。そういう器用さや柔らかさが大切だよ。

そのことに長けていなくても、今どういう心の癖を持っているのかを捉え、「こう考えたら気が楽になるのかな」と視点を変える練習をここでやっているわけだ。あなたが行き詰まっているように見えると、まわりからも声かけがある。それを「人から言われた」と捉えるのではなく、向こうから観るとそう見えるんだから、その観方を自分の中に取り入れればいい。「人に言われた」と思うと癪に障るけれど、自分で考えてやることは何でもないよね。自分の能力がその分だけ高くなるのだから、希望が湧き出してくることになるはずですよ。

ロッキー：

いいとこ取りするということですよ。

いさどん：

そうそう。だから、全部取り入れなくてもいいんだよ。自分に足りない部分だけ採用していけばいい。それが柔らかくものを捉えることにもなる。

ここでは皆があなたのことを想っているけれど、適確なことを言ってくれる人もいれば、見当違いなことを言う人もいるわけだよ。それは社会に出ても同じこと。自分に取り入れるべき人の発言と取り入れなくてもいい発言もある。その判断を身につけるとすることが大切だよ。

ロッキー：

そうですね。徐々に考え方を換えられるようになってはきましたが。。。

いさどん：

あなたは、ものを観る眼はある。今まではそれがあることを知らなかった。それをあなたに気づいてもらい、「その発言はこういうふうには有効なんだ」と僕は伝えるようにしている。しかし、まだ十分に自分の個性を理解出来ていないし、それを理解出来ていないからコントロールし切れていない。この道に 10 の道があるとしたら、5 くらいのところに今いるわけ

だ。確かに、折り返し地点は過ぎたかもしれないけれど、これからさらに一山あるからね。8割、9割まで来て、最後の一步でマラソンでも挫折して終わる人もいるのだから、まだまだこれからだよ。

前回、お父さんとお母さんにも話したけれど、もしまだロッキーの中に将来の方向が決まっていけないのだとしたら、臨床心理士のような人に心のアドバイスをする職業も向いていると思うよ。

いさおちゃん：

彼との雑談の中で、彼がファミリーの皆を観察した結果、「あの人はああいう性格ですよ」という話を聞くと、「よく観ているな」と感心します（笑）。

いさどん：

そういう、客観的な眼があるわけだから、アドバイスをする立場としての能力が潜在的にあります。

いさおちゃん：

ただ、ある意味良くないところで僕に似ているのは、ちょっと批判的に観ている面が強いよね。

いさどん：

そこはフラットに観えないといけないよね。あくまでも情報だから。それに、人にはそれぞれの道があるのだから、そこをしっかりと認めながら、でも、客観的に観てその人が苦しんでいたり行き詰まっていることに対しては、アドバイスをする。ただ、相手が必要としていなければ、もちろんアドバイスをする必要はない。それは余分なことだからね。逆に、必要としているのにほったらかしにしてはいけない。そこは上手に使い分けて、自分も活かし人も活かせれば、良いアドバイザーになれると思う。

自分の一方的な視点から YES か NO かの感情が湧いてくるようなことで動揺しては、まだまだ未熟です。どんなことが起きたって、人間の中で起きる出来事に過ぎないのだから、それは当たり前のこと。何も不思議なことではない。

一人の人が自殺したとして、日本では年間3万何千人、実際には10万人くらいは自殺しているわけだから、そんなに珍しいことではない。ただそれを、問題なく当たり前だと捉えたら、それもまた問題だからね。

ロッキー：

人間性が問われますよね。

いさどん：

そうそう。そこでは人間性が問われるんだよ。そのあたりの揺れて揺れない心をつくることが微妙なところで、大切です。揺れないといけないけれど、芯は揺れてはいけない。

ロッキー：

僕はぶれぶれだから（笑）。

いさどん：

人はそれぞれの人生の中でそれぞれの道として、オリジナルな学びをもらっています。その一つ一つに惑わされるようでは、まだまだだね。でも、18 歳でそういう話が出来ることはすごいことだと思うよ（笑）。僕があなたに声をかけることはめったにないけれど、眺めてはいる。眺めてはいて、課題がどこにあるのかということは観ている。

ロッキー：

以前の自分は人に相談ばかりしていたので、今はあまり人に相談しないようにしていたのですが、この人たちは色々な経験をされているので、相談して大いに活かそうという気持ちになってきています。

いさどん：

ここにも色々な人がいるからね（笑）。一応全てを取り揃えています。商品コースは非常に幅広いです（一同、笑）。バイキングだからトッピングすればいいんだよ。並んでいるものを全部食べたら、大変だよ（笑）。だから、自分にちょうどいいのをトッピングして、適度に食べるくらいのバランスの良さが大切です。そうすることで世の中で生きていくための力強さにはなっていくし、世の中に出てもそこまでやれる人はそういないから、きっとあなたは特別な人になるよ。

ぜひそれを身につけて、それから大学に行ったら違う意味で勉強が進むようになるよ。それこそ、元々持っている天性で学問をするようなことになる。将来ロッキーが何になるのかはわからないけれど、どこに行っても使い勝手の良い人にはなれるだろうね。

僕は相変わらずあなたと話していると、「先が楽しみだ」と思う。ただ、いくらそんなことを言っても、変身してくれないと仕方がないからね（笑）。ここまでは順調良く進んでいるということですね。